

10月8日 木曜日

### 〈世界の料理〉

ターメリックライス、インドのチキンカレー、インド なすのマサラ、  
白ごまココアプリン

10月10日は目の愛護デーです。インドのアラヴィンド眼科病院は、1976年、インドが抱える膨大な盲目患者を治療したい、と使命感に燃え設立されました。今や先進国では考えられないような手法で貧困層の白内障患者まで低コストで年間30万件もの手術をこなしています。パソコンやテレビなど目を酷使する物が増えています。目をたくさん使ったらしっかり休ませて目を大切にしましょう。今日はその眼科病院に因んでインドの料理です。カレーは馴染み深い食べ物ですが、インドのカレーは日本のカレーとひと味違う味わいがあります。今はカレー粉が主流ですが、このカレー粉は様々な香辛料からできあがった物です。今日はその香辛料をいろいろ使って本場に近いカレーに挑戦です。また、マサラとは香辛料の事ですが、これも種類が多く、カレー粉の原料となっています。世界の料理にも目を向けてみましょう。



カレー粉で炒め、牛乳  
でマイルドになって  
います。

黄色はターメリック

トマトベースに  
ガラムマサラ・ターメリック・  
カルダモン・パプリカ粉が入  
っています。